



خواص هندوانه/ میوه‌ای برای شب یلدا

یک متخصص طب سنتی با اشاره به خواص هندوانه گفت: مصرف هندوانه مزایا و معایبی دارد که برای همه توصیه نمی‌شود با این وجود مصرف این میوه به دلیل ویتامین‌هایی که دارد در جلوگیری از ابتلا به برخی سرطان‌ها مؤثر است.

یک متخصص طب سنتی با اشاره به خواص هندوانه گفت: مصرف هندوانه مزایا و معایبی دارد که برای همه توصیه نمی‌شود با این وجود مصرف این میوه به دلیل ویتامین‌هایی که دارد در جلوگیری از ابتلا به برخی سرطان‌ها مؤثر است.

علی حسینی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس در مورد خواص هندوانه گفت: هندوانه میوه‌ای است که به پایین آوردن فشار خون کمک می‌کند و معده را تقویت می‌کند.

وی ادامه داد: پوست سفید درون هندوانه برای زخم گلو و دهان بسیار مؤثر است و علاوه بر شادابی پوست به رفع ورم مثانه کمک می‌کند و دفع کننده سنگ کلیه است.

این متخصص طب سنتی گفت: مصرف آب هندوانه با سکنجبین یرقان را درمان می‌کند، همچنین توصیه می‌شود برای رفع تب با شیرخشت و برای رفع خارش با تمبر هندی مصرف شود.

حسینی تأکید کرد: میوه هندوانه را باید همیشه بین دو غذا خورد یعنی تقریباً سه ساعت بعد از غذا و یکساعت قبل از غذا. زیرا اگر بلافاصله بعد از غذا خورده شود در هضم غذا اختلال ایجاد می‌کند همچنین نباید آن را با میوه‌های دیگر مخلوط کرد چون تولید نفخ در شکم می‌کند.

این متخصص طب سنتی در مورد مضرات مصرف هندوانه گفت: افرادی که هرگونه مشکلی در طحال دارند باید از مصرف هندوانه پرهیز کنند. این افراد پس از مصرف هندوانه دچار احساس درد یا نفخ در محل چپ شکم، ایجاد تیرگی در رنگ بدن می‌شوند.

وی افزود: همچنین مصرف هندوانه در افرادی که هرگونه آلرژی یا حساسیت فصلی یا غذایی دارند، ممنوع است.

این متخصص طب سنتی تخم هندوانه را نیز دارای خواص دانست و گفت: مصرف تخم هندوانه سوزش ادرار را برطرف می‌کند و برای مثانه مفید است و رفع کننده تشنگی، تب و سرفه است.

حسینی تصریح کرد: هندوانه منبع غنی از ویتامین B6 - C - A است. همچنین دارای مقادیر زیادی لیکوپین است که از بدن در برابر ابتلا به بیماری‌های قلبی، برخی سرطان‌ها مثل پروستات، ریه، سینه و رحم محافظت می‌کند.